

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik responden pada mahasiswa kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2025 yaitu mayoritas responden berusia 19 tahun (55,3%) dominan berjenis kelamin perempuan (73,3%). Mayoritas pendidikan ayah responden berada pada kategori tinggi (81%) sama dengan pendidikan ibu responden yang juga berada pada kategori tinggi (87,6%). Mayoritas ayah dari responden bekerja (90,5%). Sebagian besar ibu (65,7%) dari responden juga diketahui bekerja.
- b. Mayoritas responden memiliki status gizi normal (59,0%), memiliki aktivitas fisik sedang (41%), pola konsumsi *ultra-processed food* (UPF) tinggi (50,5%), dan memiliki persepsi citra tubuh negatif (81,9%) dengan 34,3% diantaranya merasa tubuhnya sedikit terlalu besar. Mayoritas responden (63,8%) juga memiliki *low body discordance*.
- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p \text{ value} = 0,400 > 0,05$) antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dan korelasi antara kedua variabel sangat lemah (nilai koefisien kotingensi= $0,08 < 0,2$). Selain itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p \text{ value} = 0,486 > 0,05$) antara pola konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dengan status gizi mahasiswa dan korelasi antara kedua variabel sangat lemah (nilai koefisien kotingensi= $0,07 < 0,2$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan ($p \text{ value} = 0,007 < 0,05$) citra tubuh dengan status gizi mahasiswa dan korelasi antara kedua variabel lemah (nilai koefisien kotingensi= $0,26 < 0,4$)

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Sebaiknya, mahasiswa lebih memperhatikan aktivitas fisik, pola makan termasuk pola konsumsi UPF, serta citra tubuhnya mempertimbangkan kondisi status gizi mahasiswa yang menunjukkan beban gizi ganda (*double burden malnutrition*). Sebaiknya persepsi citra tubuh yang positif dalam diri individu remaja harus dibangun secara aktif dengan menambah pengetahuan yang benar mengenai gizi seimbang, serta lebih percaya diri pada kondisi tubuh yang dimiliki saat ini tanpa menghiraukan penilaian negatif dari orang lain.

V.2.2 Bagi Institusi

Sebaiknya institusi lebih memperhatikan dan menyediakan sarana olahraga agar mahasiswa dapat lebih meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan minat dan hobinya, selain lebih memperhatikan asupan kalori dengan penyediaan makanan sehat dan bergizi seimbang pada kantin ataupun warung disekitar kampus.

V.2.3 Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Sebagai pengetahuan dan informasi bagi mahasiswa kedokteran untuk mengetahui butir-butir penilaian pada aktivitas fisik, *ultra-processed food*, dan persepsi citra tubuh responden yang diperkirakan berpengaruh pada status gizi responden selama menempuh pendidikan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2025.